

かわら版

ハイツの森

令和7年6月号

vol. 397



施設長だよ

ずっと続け、と想う今日がある。

朝の訪れとともに“今日”という日の幕が上がる。

いつも通りの健やかで、穏やかなくらし。

今日も、あるべきものが、あるべき場所にあるのだろう。

今日という舞台を支えているのは、いろいろな便利を、さまざまな観点から届ける熱い想い。その優しい気持ちやたゆまぬ挑戦。

今日もまた、皆さまの快適な朝を私たちが連れてきます。

誰ひとり取り残すことなく、一日たりとも欠けることなく。

ケアハイツでの皆様との出会で、私たちは色々なことを教わり、そう言う

経験が介護職の勉学、講習では学べない今の私たちを創っています。

自分が自分である為にも、皆様との触れ合いの中で、私たちは成長します。

日々のお暮しの中で、こんな事、あんな事のご要望があれば、何なりとお申し出ください。

皆さまの笑顔と、もつともつと出会いたいと、日々邁進しています。

事務所だよ

6月の行事予定

- ・移動スーパー（2日、16日、30日）
- ・父の日（15日）
- ・花菖蒲ドライブ（6月6日）
- ・口腔教室（16日）
- ・フラメンコステージ（6月下旬予定）



行事報告

5月23日(金) 3B体操教室

昨年も来ていただきましたが、日本3B体操協会の先生にきていただきました。軽快な音楽に合わせて道具を使い、参加された方々と一緒に楽しんで体操をさせていただきました。



5月30日(金)

ゆりの里バラ鑑賞・和食ランチ(季寄)

天気心配もありましたが、晴れ女がいたせいか出発時には晴れてくれました。

今回の行事は、スリランカからの技能実習生の実習も兼ねて、介護棟の入居者の方との合同での外出となりました。参加された皆様も積極的に話しかけて下さり、日本に来てからの話や、国の話などとして盛り上がりました。日本食も食べられて、写真もいっぱい撮れて、とても喜んでいました。

参加された皆様、ご協力ありがとうございました。



フレイル予防だより

もの忘れと認知症は違います！

誰でも年齢とともに、物覚えが悪くなったり、人の名前が思い出せなくなったりします。こうした『もの忘れ』は脳の老化によるものです。しかし、認知症は老化によるもの忘れとは違います。認知症は、何かの病気によって脳の神経細胞が壊れたために起こる症状や状態をいいます。

	老化によるもの忘れ	認知症
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や脱落
もの忘れ	体験したことの一部分を忘れる (ヒントがあれば思い出す)	体験したことをまるごと忘れる (ヒントがあっても思い出せない)
症状の進行	あまり進行しない	だんだん進行する
判断力	低下しない	低下する
自覚	忘れっぽいことを自覚している	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障はない	支障をきたす

認知症予防

脳の状態を良好に保つためには食生活や運動習慣を変えること。認知機能を重点的に使うためには対人接触を行うことや知的行動習慣を意識した日々を過ごすことが重要だと言われています。

食習慣	野菜・果物(ビタミン C、E、 β カロチン)をよく食べる
	魚(DHA、EPA)をよく食べる
	赤ワイン(ポリフェノール)を飲む
運動習慣	週3日以上の有酸素運動をする
対人習慣	人とよくお付き合いをする
知的行動習慣	文章を書く・読む、ゲームをする、博物館に行くなど
睡眠習慣	30 分未満の昼寝、起床後2時間以内に太陽の光を浴びる

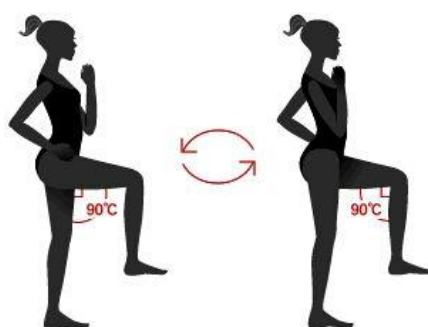
今日からできる有酸素運動

ももあげ

まっすぐ立った姿勢で、腕を前後に振りながらその場で足踏みします。

床と平行になるくらいか、少し高めに上げるとより効果的です。

この動きを左右交互に100～200回ほど行いましょう。



★ポイント★

呼吸は止めずにしっかり呼吸しましょう。

声にだし数えながら行くと自然な呼吸になります。

スクワット

①足を肩幅くらいに開いてまっすぐに立ち、両手を前に伸ばします。

②膝を曲げながら、太ももと床が平行になるくらいまで腰を落とします。

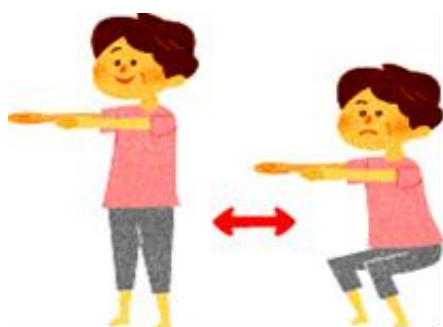
③そのまま3秒ほどキープしたら、背筋を伸ばした状態でゆっくり腰をあげ直立姿勢に戻ります。

★ポイント★

膝がつま先より前に出ないように意識しながら膝を曲げていきましょう。

背中が丸まってしまうと腰に負担がかかり腰痛などの原因になるため注意しましょう。

1日15～20回×2セットを目安に行ってください。



脳活クイズ

今月はどちらが多いかな？ということ、多いか少ないかを当てる2択問題を全10問をご用意しました。どちらか正しい方を選んでください。

第1問 日本の人口は男性と女性、どちらが多いでしょうか？

- ① 男性 ② 女性

第2問 地球上は海と陸、どちらが多いでしょうか？

- ① 海 ② 陸

第3問 コンビニと歯科医院、どちらが多いでしょうか？

- ① コンビニ ② 歯科医院

第4問 温泉の源泉数は鹿児島県と北海道、どちらが多いでしょうか？

- ① 鹿児島県 ② 北海道

第5問 お寺の数は愛知県と京都府、ど

ちが多いでしょうか？

- ① 愛知県 ② 京都府

第6問 世界全体では右利きと左利き、どちらが多いでしょうか？

- ① 右利き ② 左利き

第7問 世界でより多く栽培されているのは、米と小麦どちらでしょうか？

- ① 米 ② 小麦

第8問 コンビニと美容院、どちらが多いでしょうか？

- ① コンビニ ② 美容院

第9問 外国人観光客が訪れる人数は京都府と東京都、どちらが多いでしょうか？

- ① 京都府 ② 東京都

第10問 空港がある都道府県とない都道府県どちらが多いでしょうか？

- ① 空港がある都道府県 ② 空港がない都道府県

ガーデニングブログ

5月はグリーンカーテンの苗を植えました。今年もあわら市から頂いたものです。今年もコンテストに応募して、今年は素敵な賞に入りますように。入居者の皆様のお手をお借りして、グリーンカーテンの他に、お花の苗と一部野菜も植えました。かわいらしいお花が中庭に増えてきました。暑さに負けなように、水やりを頑張っていきたいと思います。天気の良い日は、中庭を散歩してみたいのでしょうか？ウエルカムボードを設置しましたので、こちらも是非ご覧ください！



入居者の方から短歌の寄稿をいただきましたので、ご紹介いたします。

しんしんか こんこかは 知らねど 音もなく
降り積もりし 雪 朝陽にキラリ

亡き夫に 似たる影あり 愛犬の

歩み止まりし かはたれの街

白夜なり 異国の宿の バーカウター

通じし 日本語 ヤマザキ・カミカゼ

匿名希望

※皆さまからの寄稿随時募集しております！

編集後記

今月号もありがとうございます。暑くなったり、冷え込んだり、はつきりしない天気が続いています。皆様体調崩されないようお気をつけてください。

職員当番制で平日の朝に水やりを行っております。朝から結構な重労働ですが…お花の為に全員で頑張ります。

入居者の方で水やりや草むしりなどのお手伝いをしていただいている方々、本当にありがとうございます。お礼申し上げます。

また、中庭を散歩されて、「お花綺麗だね」や「野菜が育っているね」と声をかけて下さる方々、ありがとうございます。その言葉が励みになります。

今月号の表紙は、ケアハイツ正面玄関前のバラです。いろんな色のバラがきれいに咲いています。花いっぱいケアハイツ芦原で毎日を楽しく過ごして頂けると嬉しいです。



脳活クイズ答え

- | | |
|------|---------------------------|
| 第1問 | ②女性（6397万人、男性6055万人） |
| 第2問 | ①海（地球の約70%が海で陸地の約2.4倍） |
| 第3問 | ①歯科医院（歯科医院の方が1万以上多い） |
| 第4問 | ①鹿児島県（2位、北海道は4位） |
| 第5問 | ①愛知県（4842あり、日本一） |
| 第6問 | ①右利き（人類の約90%が右利き） |
| 第7問 | ②小麦（7億5260万トン、米4億9560万トン） |
| 第8問 | ②美容院（コンビニの4倍以上） |
| 第9問 | ②東京都（約1400万人が訪れています） |
| 第10問 | ①空港がある都道府県（37都道府県にある） |